

Kostindex

1. Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?
 - Två gånger per dag eller oftare
 - En gång per dag
 - Några gånger i veckan
 - En gång i veckan eller mer sällan
2. Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta etc.)?
 - Två gånger per dag eller oftare
 - En gång per dag
 - Några gånger i veckan
 - En gång i veckan eller mer sällan
3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?
 - Tre gånger i veckan eller oftare
 - Två gånger i veckan
 - En gång i veckan
 - Några gånger i månaden eller mer sällan
4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?
 - Två gånger per dag eller oftare
 - En gång per dag
 - Några gånger i veckan
 - En gång i veckan eller mer sällan
5. Hur ofta äter du frukost?
 - Dagligen
 - Nästan varje dag
 - Några gånger i veckan
 - En gång i veckan eller mer sällan